

Bodhipakkhiyā Dhammā (2)

Empat Fondasi Perhatian Penuh



Dhammavihārī Buddhist Studies

www.dhammavihari.or.id

Cattāro Satipaṭṭhāna

- Terminologi *satipaṭṭhāna*:
 1. *Sati + paṭṭhāna* = perhatian-penuh + fondasi/landasan/tumpuan/awal/menegakkan.
 - *Satipaṭṭhāna* = fondasi perhatian-penuh.
 2. *Sati + upaṭṭhāna* = perhatian-penuh + pelayanan.
 - *upatiṭṭhati* = berdiri dekat, melayani, merawat, mengagungkan, memuliakan.
 - *Satipaṭṭhāna* = kehadiran perhatian-penuh.
- Empat *Satipaṭṭhāna* adalah “padang rumput” untuk *sati* (*satigocara*).

- (A) **Karakteristik**: tidak mengambang (*apilāpanalakkhaṇa*) dan kepandaian (*upaggaṇhanalakkhaṇa*).
- (B) **Fungsi**: ketiadaan sifat pelupa (*asammosanarasa*)
- (C) **Manifestasi**: menjaga atau keadaan yang menghadapi objek (*ārakkhapaccupaṭṭhānā visayābhimukhībhāvapaccupaṭṭhānā vā*).
- (D) **Sebab-terdekat**: persepsi yang kuat atau penerapan *sati* terhadap tubuh, perasaan, kesadaran dan *dhamma* (*thirasaññāpadaṭṭhānā, kāyādisatipaṭṭhānapadaṭṭhānā vā*).
- Hendaknya dipahami seperti tugu di pintu kota —kokoh dan tegak di objek— dan seperti penjaga pintu —yang menjaga pintu inderawi).

Arti Empat Satipaṭṭhāna

(A) Empat fondasi untuk *sati*: (1) perenungan tubuh; (2) perenungan perasaan; (3) perenungan batin; dan (4) perenungan *dhamma*.

(B) *Sati* adalah “pelayan” yang senantiasa hadir untuk mengingatkan batin untuk mengamati dan merealisasi karakteristik tubuh, perasaan, batin dan *dhamma* melalui empat perenungan.

Nettippakaraṇa 83-84

- *kāye kāyānupassī viharanto “asubhe subhan”ti vipallāsaṃ pajahati* (seseorang yang berdiam mengamati tubuh di dalam tubuh meninggalkan distorsi tentang sesuatu yang indah di dalam yang tidak indah).
- *vedanāsu vedanānupassī viharanto “dukkhe sukhan”ti vipallāsaṃ pajahati* (seseorang yang berdiam mengamati perasaan di dalam perasaan meninggalkan distorsi tentang kebahagiaan di dalam penderitaan).
- *citte cittānupassī viharanto “anicce niccan”ti vipallāsaṃ pajahati* (seseorang yang berdiam mengamati batin di dalam batin meninggalkan distorsi tentang kekekalan di dalam ketidak-kekalan).
- *dhammesu dhammānupassī viharanto “anattani attā”ti vipallāsaṃ pajahati* (seseorang yang berdiam mengamati dhamma di dalam dhamma meninggalkan distorsi tentang Diri di dalam Tanpa-Diri).

Poin Penting

(1)“Para *bhikkhu*, ini adalah “jalan lurus” untuk kesucian mahluk hidup, untuk mengatasi kesedihan dan ratap tangis, untuk kelenyapan rasa sakit tubuh dan pikiran, untuk mencapai jalan/metode yang benar, untuk realisasi *Nibbāna*, yaitu empat fondasi perhatian penuh.”

- Untuk kesucian makhluk hidup (*sattānaṃ visuddhiyā*): untuk membersihkan makhluk dari kotoran noda-noda, nafsu, kebencian dan delusi.
- Untuk mengatasi kesedihan dan ratap tangis (*soka-paridevānaṃ samatikkamāya*) yang muncul karena kehilangan orang yang dicintai dll. Contoh: *Patācārā*.

Poin Penting

- untuk kelenyapan rasa sakit tubuh dan pikiran (*dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya*): Bhante Tissa mematahkan kakinya di depan perampok.
- untuk mencapai jalan/metode yang benar (*ñāyassa adhigamāya*): JMB8 yang telah dikembangkan akan membawa seseorang merealisasi *Nibbāna*.
- untuk realisasi *Nibbāna* (*Nibbānassa sacchikiriyāya*): untuk mencapai *Nibbāna*—keadaan dimana sudah tidak ada *taṇhā* lagi.

Pendukung Kemajuan Meditasi

1. *Anupassin*: melihat/mengamati: *paññindriya*.
2. *Ātāpī* (semangat menggebu, gigih): energi, kekuatan, *viriyindriya*.
3. *Sampajāna* (pemahaman yang jernih): *paññindriya*.
4. *Satimā/satimant* (dengan penuh kewaspadaan, memperhatikan penuh): *satindriya*.
5. *Vineyya loke abhijjhā domanassaṃ* (setelah menyingkirkan ketamakan dan rasa tidak senang di dunia lima agregat yang menjadi objek kemelekatan): *samādhindriya*.

Mahāsatipatṭhāna Sutta (D 22)

(I) Perenungan Tubuh: 14 bab.

- (1) Penuh perhatian pada saat bernafas masuk dan keluar; (2) mengerti pada saat dia berjalan, berdiri, duduk dan rebahan; (3) bertindak dengan penuh kewaspadaan (*sampajāna*) ketika berjalan mondar-mandir, melihat sesuatu dan sekeliling, pada saat membungkuk dan meregangkan tubuh, pada saat membawa jubah dan mangkuk makanan, pada saat makan, minum, mengunyah dan merasakan makanan, pada saat berjalan, berdiri, duduk, rebahan, tidur, bangun, berbicara dan diam.

Mahāsatipatṭhāna Sutta (D 22)

(I) Perenungan Tubuh: 14 bagian.

- (4) Merenungkan tubuh yang penuh dengan 31 macam kotoran; (5) merenungkan elemen tanah, air, api dan angin di tubuh; (6-14) membandingkan tubuhnya dengan mayat yang mengalami 9 tahap pembusukan, dengan merenungkan: “tubuh ini pun juga bersifat demikian, akan menjadi seperti itu, belum melampaui hal tersebut.”
- Merenungkan tubuh (1) internal. eksternal, internal dan eksternal, (2) sifat kemunculannya, sifat kelenyapannya, sifat kemunculan dan kelenyapannya, (3) menjaga sati, “ada tubuh,” cukup untuk pengetahuan dan perhatian, (4) berdiam independen, tidak melekat pada apapun di dunia ini.

Mahāsatiṭṭhāna Sutta (D 22)

(II) Perenungan Perasaan: 1 bagian.

- Memahami setiap jenis perasaan (9 jenis) yang sedang muncul.
 - Perasaan menyenangkan, tidak menyenangkan dan bukan tidak menyenangkan bukan pula menyenangkan; terkait dengan sensualitas/duniawi (*sāmisa*); tidak terkait dengan keduniawian atau perasaan spiritual (*nirāmisa*).
- Merenungkan perasaan (1) internal. eksternal, internal dan eksternal, (2) sifat kemunculannya, sifat kelenyapannya, sifat kemunculan dan kelenyapannya, (3) menjaga *sati*, “ada perasaan,” cukup untuk pengetahuan dan perhatian, (4) berdiam independen, tidak melekat pada apapun di dunia ini.

(III) Perenungan Batin: 1 bagian

- Memahami 16 (8 pasang) macam batin.

| | |
|---------------------------|---------------------------------|
| Dengan nafsu | Tidak dengan nafsu |
| Dengan Kebencian | Tidak dengan kebencian |
| Dengan delusi | Tidak dengan delusi |
| Batin yang mengerut | Batin yang terganggu |
| Batin yang lebih tinggi | Batin yang tidak lebih tinggi |
| Batin yang terlampaui | Batin yang tidak terlampaui |
| Batin yang terkonsentrasi | Batin yang tidak terkonsentrasi |
| Batin yang terbebaskan | Batin yang belum terbebaskan |

- Merenungkan batin (1) internal. eksternal, internal dan eksternal, (2) sifat kemunculannya, sifat kelenyapannya, sifat kemunculan dan kelenyapannya, (3) menjaga *sati*, “ada batin,” cukup untuk pengetahuan dan perhatian, (4) berdiam independen, tidak melekat pada apapun di dunia ini.

Mahāsatipaṭṭhāna Sutta (D 22)

(IV) Perenungan *Dhamma*: 5 bagian.

- Melihat dan memahami: (1) lima rintangan batin; (2) lima agregat yang menjadi objek kemelekatan; (3) enam landasan internal dan eksternal; (4) tujuh faktor pencerahan; dan (5) Empat Kebenaran Mulia.
- Merenungkan masing-masing *dhamma* (1) internal. eksternal, internal dan eksternal, (2) kemunculannya, sifat kelenyapannya, kemunculan dan kelenyapannya, (3) menjaga *sati*, “ada *kāmacchanda* (dll),” cukup untuk pengetahuan dan perhatian, (4) berdiam independen, tidak melekat pada apapun di dunia ini.

Garansi dari Buddha

- “Para *bhikkhu*, siapapun yang mengembangkan empat *satipaṭṭhāna* ini (dengan cara) demikian untuk 7 tahun, tanpa keraguan untuk dia salah satu dari dua Buah, *Arahatta* di kehidupan saat ini juga (*diṭṭheva dhamme aññā*) atau *Anāgāmī*, apabila masih ada kemelekatan yang tersisa.”
- ...6 tahun...5 tahun...4, 3, 2, 1 tahun...7 bulan...6, 5, 4, 3, 2, 1 bulan...setengah bulan...7 hari!

Selesai